

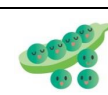


平成 28 年 5 月 食 事 献 立 表



社会福祉法人 国立保育会
北保育園

日付	献立名	材料	3時のおやつ	おやつ材料
2月16日	①ご飯 ②若竹汁 ③鯖の胡麻焼き ④アスパラのおかか和え ⑤パイナップル	①米 ②たけのこ わかめ だし汁 醤油 塩 ③鯖 醤油 みりん 酒 油 胡麻 ④アスパラガス 人参 きゅうり 醤油 三温糖 鰹節 ⑤パイナップル	①牛乳 ②ポテトドック	①牛乳 ②コッペパン ジャが芋 いんげん 人参 マヨネーズ 塩
6月20日	①コッペパン ②ブロッコリースープ ③鶏肉のクリームソース ④かぼちゃのサラダ ⑤甘夏	①コッペパン ②ブロッコリー ウインナー 人参 コンソメ 塩 ③鶏もも肉 しめじ コーン缶 牛乳 小麦粉 コンソメ 生クリーム 塩 こしょう パセリ粉 バター ④かぼちゃ 玉葱 きゅうり 水煮大豆 塩 こしょう マヨネーズ ⑤甘夏	①麦茶 ②味噌焼きおにぎり ③スナックえんどう	①麦茶 ②米 葉ねぎ 味噌 三温糖 みりん 胡麻 ③スナックえんどう 塩
7月21日	①ご飯 ②じゃが芋の味噌汁 ③高野豆腐の煮物 ④ほうれん草の磯和え ⑤バナナ	①米 ②じゃが芋 玉葱 だし汁 味噌 ③鶏もも肉 高野豆腐 人参 干し椎茸 いんげん みりん 醤油 三温糖 ④ほうれん草 人参 えのき茸 海苔 醤油 ⑤バナナ	①牛乳 ②バームクーヘン	①牛乳 ②バームクーヘン
9月23日	①カレーライス ②大根サラダ ③そら豆の塩茹で ④ミニトマト ⑤グレープフルーツ	①米 豚ロース肉 ジャが芋 人参 玉葱 コーン缶 油 カレールウ ②大根 きゅうり 人参 ハム 油 酢 醤油 胡麻 ③そら豆 塩 ④ミニトマト ⑤グレープフルーツ	①牛乳 ②フルーツ寒天 ③ビスケット	①牛乳 ②寒天 みかん缶 パイン缶 三温糖 ③ビスケット
10月24日	①ご飯 ②しめじの味噌汁 ③豚肉と野菜の炒め物 ④わかめのサラダ ⑤メロン	①米 ②しめじ 油揚げ 長葱 だし汁 味噌 ③豚ロース肉 醤油 酒 生姜 にんにく 人参 ピーマン 椎茸 玉葱 油 醤油 酒 三温糖 片栗粉 ④わかめ レタス きゅうり 酢 三温糖 醤油 油 ⑤メロン	①牛乳 ②ロッククッキー	①牛乳 ②小麦粉 バター 三温糖 卵 プルーン スキムミルク
11月25日	①レーズンパン ②トマトのスープ ③ジャーマンオムレツ ④コールスローサラダ ⑤パイナップル	①レーズンパン ②玉葱 セロリ トマト コンソメ 塩 ③卵 牛乳 ジャが芋 ベーコン 玉葱 ピーマン コンソメ 塩 油 こしょう ケチャップ ④キャベツ きゅうり 人参 塩 三温糖 酢 マヨネーズ ⑤パイナップル	①牛乳 ②チャーハン	①牛乳 ②米 ハム 人参 コーン缶 長葱 胡麻油 塩 醤油 中華だし
12月26日	①醤油ラーメン ②かつおの竜田揚げ ③春雨サラダ ④バナナ	①中華麺 コーン缶 わかめ にら もやし 長葱 中華だし 醤油 塩 こしょう 胡麻油 ②かつお 生姜 醤油 酒 片栗粉 油 ③きゅうり 人参 もやし 春雨 ハム 酢 三温糖 醤油 油 ④バナナ	①牛乳 ②スイートパンプキン	①牛乳 ②かぼちゃ 卵 バター 三温糖 牛乳 小麦粉
13月27日	①ご飯 ②かぶの味噌汁 ③大根と鶏肉の煮物 ④チンゲン菜のしらす和え ⑤ジュシーオレンジ	①米 ②かぶ えのき茸 だし汁 味噌 ③鶏もも肉 大根 人参 さやえんどう 干し椎茸 酒 みりん 醤油 三温糖 油 ④チンゲン菜 もやし 人参 しらす 醤油 ⑤ジュシーオレンジ	①牛乳 ②豆腐ドーナツ	①牛乳 ②小麦粉 ベーキングパウダー 豆腐 卵 三温糖 油
14月28日	①ご飯 ②野菜スープ ③ホイコーロー ④ひじきときゅうりのサラダ ⑤オレンジ	①米 ②人参 わかめ コーン缶 中華だし 塩 胡麻 ③豚ロース肉 人参 キャベツ ピーマン 椎茸 胡麻油 味噌 酒 三温糖 醤油 生姜 ④ひじき ベーコン きゅうり コーン缶 こしょう 醤油 酢 油 ⑤オレンジ	①牛乳 ②あんぱん	①牛乳 ②あんぱん
17月31日	①ミートスパゲッティ ②レタスのスープ ③コロコロサラダ ④茹でブロッコリー ⑤バナナ	①スパゲッティ 油 豚挽肉 玉葱 人参 にんにく 小麦粉 酒 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 三温糖 塩 ②レタス 玉葱 人参 コンソメ 塩 ③水煮大豆 きゅうり 人参 コーン缶 マヨネーズ 醤油 ④ブロッコリー 塩 ⑤バナナ	①牛乳 ②ミルク餅	①牛乳 ②牛乳 片栗粉 三温糖 きな粉 塩
18月	①ご飯 ②ごぼうの味噌汁 ③マーボー豆腐 ④もやしの甘酢和え ⑤メロン	①米 ②ごぼう 大根 わかめ だし汁 味噌 ③豆腐 豚挽肉 人参 ねぎ 生姜 胡麻油 醤油 味噌 三温糖 酒 片栗粉 ④もやし 人参 ピーマン 酢 三温糖 塩 ⑤メロン	①牛乳 ②キャロットケーキ	①牛乳 ②小麦粉 三温糖 バター 卵 人参 ベーキングパウダー 牛乳
19月	①グリーンピースご飯 ②チンゲン菜の味噌汁 ③おろしハンバーグ ④キャベツのツナサラダ ⑤グレープフルーツ	①米 グリンピース 塩 酒 ②チンゲン菜 人参 だし汁 味噌 ③豚挽肉 玉葱 卵 こしょう 塩 パン粉 大根 醤油 ④キャベツ きゅうり 人参 ツナ缶 油 酢 塩 こしょう ⑤グレープフルーツ	①牛乳 ②プリン	①牛乳 ②卵 生クリーム 牛乳 三温糖 さくらんぼ バナナ レモン汁 みかん缶
30月	①ご飯 ②かき玉汁 ③鮭のコーンマヨネーズ焼き ④切干大根の煮物 ⑤甘夏	①米 ②卵 にら だし汁 醤油 塩 片栗粉 ③鮭 塩 こしょう マヨネーズ 玉葱 コーン缶 塩 ④切干大根 ちくわ 人参 胡麻 醤油 三温糖 みりん ⑤甘夏	①牛乳 ②そうめんチャンプル	①牛乳 ②そうめん 人参 玉ねぎ コーン缶 ピーマン ツナ缶 醤油 みりん 胡麻油 鰹節



☆ひなぎく組の連絡帳用に献立ごとに番号がついています。連絡帳の番号と合わせてご覧ください。
 ☆材料の都合により、献立表と異なる場合があります。
 ☆19日(木)の誕生日会のおやつは「プリン」です。



	3歳未満児		3歳以上児	
	平均値	目標値	平均値	目標値
カロリー	518kcal	480kcal	581kcal	580kcal
たんぱく質	20.6g	18.0g	22.0g	22.0g
脂質	17.6g	14.5g	17.9g	17.0g